Iz moje pećnice

KORAK PO KORAK BEZ GLUTENA



BY ADRIJANA BRUČIĆ

Moje ime je Adrijana, bolest me nije spriječila da uživam u hrani koja ne sadrži gluten.

Baš naprotiv, otkrila sam veliku strast prema kuhanju.



BEZGLUTENSKI KRUH SA SJEMENKAMA



SASTOJCI:

- 500 g MIX B brašna (SCHAR)
- 1 jušna žlica psylliuma
- 50 ml ulja (običnog ili maslinovog)
- 400 ml tople vode
- 1 čajna žličica soli
– sjemenke lana, sezama, bučinih i suncokretovih
– 1 vrećica suhog kvasca ili pola kocke svježeg

* možete dodati 70 g heljde, kukuruznog, teffa, bučinog ili nekog drugog brašna po želji (430 g bezglutenskog brašna + 70 g nekog drugog brašna)

PRIPREMA:

Od navedenih sastojka zamijesite tijesto mikserom,
pokrijte i ostavite na toplom 30-40 minuta.
Tijesto je mekše (zato miješajte mikserom i lakše je za izradu kruha).
Peći na 190 stupnjeva 35-40 minuta (ovisno o jačini vaše pećnice).

Dobar tek!



Bezglutenske kiflice



SASTOJCI:

– 500 g MIX B brašna (SCHAR)
– 80 g tapioke (Farabella)
(oboljeli od celijakije isključivo deklariranu tapioku gluten free)
– 100 ml ulja
– 1 čajna žličica soli
– 1 jušna žlica psillyuma (opcionalno)
– 2 vrhnja (170 ml čaša)



– 450 ml toplog mlijeka

– 1 suhi kvasac (ili pola kocke svježeg)
- 1 čajna žličica šećera
– 2 čajne žličice bezglutenskog brašna

PREMAZ:

1 žumanjak



PRIPREMA:

Kad se kvasac digne na toplom (15 minuta), zamijesite tijesto mikserom, pokrijte i ostavite na toplom 30-40 minuta.
Tijesto je mekše, (zato miješate mikserom).
Kada se tijesto digne još jednom ga ponovno zamijesite i podijelite tijesto na manje kuglice.
Ostavite tijesto da ponovno odmori jedno 15 minuta, tada od tijesta možete raditi kiflice, punjene ili prazne te peciva po želji.
Peći na 200 stupnjeva 15 do 20 minuta (ovisno o jačini vaše pećnice).

Dobar tek!



Buhtle sa čokoladom



SASTOJCI:

- 450 g MIX B brašna (SCHAR)
- 60 g tapioke (Farabella)
- prstohvat soli
- 150 ml rastopljenog maslaca
– 1 kiselo vrhnje (170 ml)
– ribane korice limuna (po želji)
- 2 do 3 jušne žlice šećera (po želji)



- 300 ml toplog mlijeka
- 1 vrećica suhog kvasaca
– 1 čajna žličica brašna
- 1 čajna žličica šećera

*sastojci za pripremu kvasca

PREMAZ:
- 1 žumanjak

PRIPREMA:

Kad se kvasac digne na toplom (15 minuta), zamijesite tijesto mikserom od navedenih sastojaka, pokrijte i ostavite na toplom 30-40 minuta.
Tijesto je mekše (zato miješajte mikserom).
Tijesto ponovno zamijesite kratko na pobrašnjenoj podlozi i podijelite ga na manje kuglice te punite sa željenim namazom.
Buhtle slažete jednu do druge u kalup.
Kalup premažite s malo maslaca prije slaganja tijesta.
Pokrijte ih krpom i ostavite kratko na toplom.
Pecite na 180 stupnjeva 25 do 30 minuta
(ovisno o jačini vaše pećnice).

Po želji dodatno posipati šećerom u prahu.

Dobar tek!



Pahuljice



SASTOJCI:

– 500 g MIX B brašna
(SCHAR, po potrebi dodati još brašna)
– 80 g tapioke (Farabella)
– 100 ml ulja
– 1 čajna žličica soli
– 1 jušna žlica psillyuma (opcionalno)
- 250 g svježeg sira

– 550 ml mlijeka
- 2 vrećice suhog kvasca ili kocka svježeg
– 1 čajna žličica brašna
- 1 čajna žličica šećera

*sastojci za pripremu kvasca

PRIPREMA:

Kad se kvasac digne na toplom (15 minuta), zamijesite tijesto mikserom, pokrijte i ostavite na toplom 30-40 minuta.
Tijesto je mekše, (zato miješate mikserom).
Kada se tijesto digne još jednom ga ponovno zamijesite i podijelite tijesto na manje kuglice.
Obavezno pobrašnite podlogu i nauljite ruke lakša je izrada.

Ostavite tijesto da ponovno odmori jedno 15 minuta, tada od tijesta možete raditi razna peciva te ih posipati raznim sjemenkama sa sezamom, bučinim, suncokretovim ili lanenim sjemenkama.

Peći na 200 stupnjeva 15 do 20 minuta (ovisno o jačini vaše pećnice).

Dobar tek!



Mali savjeti za rad s bezglutenskim tijestom



Mali savjeti za lakšu izradu bezglutenskog dizanog tijesta te česta pitanja koja dobijem na blogu od Vas stavila sam u jedan tekst i nadam se da će olakšati izradu.

Neke stvari koje sam naučila puno njih sam zaključila iz svojih eksperimentiranja s bezglutenskih dizanim tijestom.



1) Što je tapioka?

Tapioka brašno ili škrob , dobiva se iz gomolja “KASAVE”.
Bez okusa, mirisa i boje te je odlična za primjenu u bezglutenskoj prehrani. Mislim da je jedinstvena jer čini tijesto lepršavo u pravilnim omjerima.

Ne treba niti s njom pretjerivati jer se onda mijenja cijela tekstura tijesta (napomena oboljeli od celijakije isključivo certificiranu tapioku gluten free).

Tapioka voli kad je se veže za mliječne proizvode pa je često tako kombiniram i u receptima.

2) Što je psyllium?

Dobiven je od sjemena indijskog trputca, a polisaharidne sluzi koje sadrži na sebi vežu vodu i imaju sposobnost povećavanja svog volumena čak do 15 puta.
Koriste se i kao izvor vlakana, nemaju okus i uklapaju se u brojne kombinacije, a najčešće se konzumiraju u blendanim sokovima.

Možete ih koristiti i za izradu kruha i raznih pekarskih proizvoda. Daje rahlost i mekoću bezglutenskim pekarskim slasticama (ja ga najčešće stavljam u kruh).

-1 jušna žlica psylluma ljuskica na 500 g bezglutenskog brašna

*oboljeli od celijakije isključivo certificirani psillyum gluten free



3) Tretiranje (miksanje) bezglutenskog tijesta predugo jednostavno ne pomaže jer ćete dobiti kontra efekt, tijesto će vam ispasti tvrdo.

Bezglutensko tijesto nije isto kao glutensko i zahtjeva potpuno nova pravila koja se primjenjuju u izradi.



4) Dodavanje mliječnih proizvoda u bezglutensko dizano tijesto kao što su buhtle, peciva, može pomoći jer ćete izbjeći suhoću tijesta.

U tim trenucima kombiniranjem na primjer, tapioke sa svježim sirom, jogurtom, vrhnjem, maslacem dobit ćete teksturu tijesta sočnu i podatnu za izradu.



5) Suhi kvasac možete rastopiti u mlijeku ili toploj vodi i upotrijebiti ga za dizano tijesto.

Sve je isto kao i sa svježim, na primjer:

- 1 vrećica suhog kvasca
- 200 ml toplog mlijeka (tople vode)
- 1 čajna žličica šećera
- 1 čajna žličica bezglutenskog brašna

*pokriti krpom te ostaviti da se kvasac digne



7) Kad ugrijete mlijeko za kvasac ili je u pitanju voda ne smiju biti vrući nego topli (uvijek možete vrškom prsta probati da je ugodne temperature).

8) Lijepu boju tijesta možete dobiti ako ga premažete sa žumanjkom (on je najbolji za upotrebu kada dodatno posipate sa sjemenkama jer se tako sjemenke najbolje prime za tijesto te s maslacem ili maslinovim uljem).





Na koncu ako ste novo oboljela osoba od celijakije i prvi put se susrećete s bezglutenskim brašnom dajem vam jedan savjet.

Nikad nemojte odustati jer u svemu možete uživati kao i prije samo je sada bez glutena i napravljeno je vašim rukama, a vjerujte mi to je neprocjenjivo.

Neću vam lagati, na početku će biti teško ali nakon nekog vremena vaša upornost i volja će se isplatiti jer vi ste dobili novu priliku da živite sa svojom novom dijagnozom koja će vas naučiti da zapravo zaista uživate u vašoj prehrani.



Tortilje



SASTOJCI:

- 350 g MIX B brašna (SCHAR)
- 3 jušne žlice ulja
- sol (količina po želji)
- 200 ml tople vode

PRIPREMA:

Od navedenih sastojaka zamijesite tijesto, podijelite ga na manje kuglice te razvaljajte na pobrašnjenoj podlozi (tijesto razvaljate tanko i okruglog oblika)

Pecite ih na umjerenoj vatri jer su brzo gotove (na tavi za palačinke najbolje).

Okrenite ih sa svake strane da budu jednako pečene.

Dobar tek!


Pizza

SASTOJCI:

- 360 g MIX B brašna (SCHAR)
- 250 ml tople vode
- 1 čajna žličica soli
– 1 vrećica suhog kvasca
– 3 jušne žlice ulja

PRIPREMA:

Od navedenih sastojaka zamijesite tijesto.
Ostavite ga da se diže 30 minuta na toplom, pokriveno krpom.
Kad je tijesto spremno, razvaljati ga te staviti u kalup
Stavite nadjev po želji.
Ja sam tijesto prije nadjeva dodatno premazala uljem (vrlo malo).

Peći na 200 stupnjeva 15 do 20 minuta, ovisno o jačini vaše pećnice.

Dobar tek!




Njoki bez jaja

SASTOJCI:

- 330 g MIX B brašna (SCHAR)
- 20 g kukuruznog brašna
- sol (po želji količina)
- 1,5 kg krumpira (prethodno skuhan)

PRIPREMA:

Krumpir skuhati i dobro ohladiti zgnječiti ga i napraviti pire u njega dodajte sol te postepeno dodajte brašno i zamijesite tijesto. Tijesto prebacite na radnu površinu te ga još malo zamijesite. Formirajte tijesto (u duguljaste kobasice) i izrežite ga na željenu veličinu njoka.
Njoke kuhajte u proključaloj vodi, 15 minuta.

Njoke možete zamrznuti i vaditi po potrebi.

Poslužite ih uz svoj omiljeni umak.

Dobar tek!



Mlinci



SASTOJCI:

- 480 g brašna za tjestenine (Farabella)
- 3 jaja
- 150 ml vode
– prstohvat soli

PRIPREMA:

Od jaja, brašna, soli i vode zamijesite tijesto razvaljajte ga na pobrašnjenoj podlozi (tanko).

Pripremite kalup i okrenute ga naopako na njega stavite razvaljano tijesto (izrežite manje komade tijesta) staviti peći u prethodno zagrijanu pećnicu na 220°C.

Peći vrlo kratko (pazite da ne zagore) .

U velikom loncu zakuhajte vodu te posolite kad voda zavrije, mlince natrgati na manje komade
Stavite ih u kipuću vodu i poklopite par minuta.
Mlinci kad omekšaju, ocijedite vodu.
Ocijeđene mlince staviti na ulje na kojem se peklo meso (po želji) i promiješati.

Predlažem puricu s mlincima. Mljac...

Dobar tek!

Štrudla od jabuka



SASTOJCI ZA TIJESTO :

- 200 g MIX B brašna
(SCHAR , + 15 g brašna za brašniti podlogu)
- 95 g rižinog brašna (Farabella)
- 5 g tapioke (Farabella)
- 50 ml ulja
- 180 ml tople vode

NADJEV:

- 1 kg jabuka (naribanih)
- malo cimeta
- 2 jušne žlice šećera

PRIPREMA:

1) Zamijesite tijesto od navedenih sastojaka ostavite tijesto da se odmori 10 min. pokriveno krpom. Podijelite tijesto da vam bude lakše ga razvaljati, obavezno dobro brašnite radnu površinu dok valjate kore.







2) Pripremite nadjev te ga rasprostranite po tijestu. Zarolajte tijesto i slažite ga u kalup koji ste obložili s papirom za pečenje. Premažite štrudlu s uljem i stavite je peć na 180 stupnjeva, 30 do 35 min. Kad se štrudla ohladi dodatno je pospite šećerom u prahu.





Dobar tek!



Lazanje



SASTOJCI ZA UMAK:

– 450g mljevenog junećeg mesa
– 1/2 čajne žličice kurkume
– prstohvat peršina
– soli (po želji)
– bosiljak (po želji)
– pola mrkve
– 500 ml pasirane rajčice
– 250 g bezglutenskih kora za lazanje (Farabella)



SASTOJCI ZA BEŠAMEL:

– 400 ml mlijeka (bez laktoze ili običnog)
– malo maslaca (bez laktoze ili običnog)
– 2 jušne žlice rižinog brašna (Farabella)

U mlijeko dodajte maslac, sol, brašno pa cijelo vrijeme miješajte na laganoj vatri.

Kad se zgusnulo, ugasite vatru.

POSIP:

– 300 g sira (gauda,edamer)
– 40 g parmezana

Domaće kore za lazanje

SASTOJCI:

– 7 jaja
– 550g MIXB brašna (SCHAR, po potrebi dodati još brašna)

PRIPREMA:

Od jaja i brašna zamijesite tijesto te ga razvaljajte na radnoj površini (obavezno dobro brašnite radnu površinu)
Rezati kore na širinu od 10 cm. i dužinu od 20 cm.
Kore ostavite da se suše bar sat vremena.

Dobar tek!





Prhki keksi s komadićima čokolade



SASTOJCI:

- 240g Farabella brašna za kolače
– 90g maslaca (sobne temperature)
– 80g šećera (običnog ili kokos šećera)
– 2 jaja
– malo vanilije ekstrakta
– po želji stavite u smjesu komadiće čokolade,orašaste plodove ili suho voće

PRIPREMA:

Od navedenih sastojaka umijesite čvrsto, a glatko tijesto.
Razvaljajte ga na željenu debljinu i raznim modlicama izrežite kekse.
Stavite ih na kalup pa u frižider na 15-ak minuta, da se tijesto malo odmori, a maslac stisne.
Pecite 8 minuta na 180 stupnjeva dok ne dobiju lijepu boju.
Pustiti kekse da se dobro ohlade.
Po želji dodatno pospite šećerom u prahu.

Čuvajte ih u metalnoj kutijici za kekse.

Dobar tek!

Pita sa mascarpone kremom



SASTOJCI:

- 200 g Farabella brašna za kolače
- 40 g mljevenih lješnjaka
- 90 g maslaca (bez laktoze ili običnog)
– 2 jaja
- šećer u prahu (po želji količina)
- malo vanilije ekstrakta (po želji)

KREMA:

- 500 g mascarpone sira
- 250 ml vrhnja za šlag
- malo ekstrakta od limuna,naranče i par kapi vanilije ekstrakta
- 60 g šećera
- 1 vrećica želatine u prahu

Napomena: možete svježeg limuna ili naranče malo iscijediti 1-2 čajne žličice te staviti u kremu ako nemate ekstrakt

PRIPREMA:

Od navedenih sastojaka zamijesite tijesto.
Tijesto razvaljate i pažljivo stavite u kalup ili utisnete sa rukama(moj je promjera 26 cm).
Kratko tijesto stavite u frižider da se maslac stisne (10 min.)
Pecite koru u pećnici zagrijanoj na 170 stupnjeva 30 do 35 min. (ovisno o jačini vaše pećnice).

U međuvremenu pripremite kremu izmiksajte mascarpone sir sa šećerom dodajte ekstrakt od naranče i limuna i par kapi vanilije ekstrakta. Posebno izmiksajte vrhnje za šlag i dodajte u mascarpone na kraju dodajte želatinu sve još jednom izmiksajte.
Kad je kora gotova ohladite je i stavite kremu u sredinu, razmažite kremu da prekrijete cijelu koru.

Dobar tek!

Slatki namaz s lješnjacima i čokoladom



SASTOJCI:

- 100 g lješnjaka
- 200 g čokolade
- 150 ml kokos mlijeka iz konzerve
- 3 jušne žlice med ili javorov sirup
- 1 jušna žlica kakaa



PRIPREMA:

Lješnjake stavimo u kalup za pečenje i kratko ispečemo u pećnici; zbog boljeg okusa i lakšeg uklanjanja kožice.
Pečene protrljamo između dlanova ili ubrusom dok ne skinemo svu kožicu.
Lješnjake ubacimo u blender i miksamo dok ne dobijemo pastu.
Na pari otopimo čokoladu i kakao, miješajući da se sve lijepo poveže te dodamo u lješnjake.
U posudici pomiješamo kokosovo mlijeko i med te ulijemo u smjesu lješnjaka i čokolade. Miksamo dok ne dobijemo kremastu teksturu.

Dobar tek!

Napomena: namaz može trajati do 4 dana. Držite ga u hladnjaku. Prije korištenja poželjno ga je ostaviti na sobnoj temperaturi radi lakšeg razmazivanja.

Moja rođendanska torta



SASTOJCI:

- 5 jaja
– 60 g šećera
– 85 g Farabella brašna za kolače
- 2 jušne žlice kakaa
– 1 prašak za pecivo
– malo ekstrakta vanilije



KREMA:

- 500 g mascarpone sira
- 250 ml vrhnja za šlag
- malo vanilije ekstrakta
- 60 g šećera
- 1 vrećica želatine u prahu
- 150 g svježih jagoda (narezane na manje komadiće)

PRIPREMA:

Istući bjelanjke u snijeg, zatim istući žumanjke sa šećerom da bude pjenasto i blijedo, dodati brašno,kakao i vaniliju.
Umiješati par žlica snijega da razrijedite mješavinu pa onda polako umiješati tu smjesu u snijeg, pazeći da ne istisnete zrak(od ove količine dobijete dva manja biskvita).
Smjesu izliti u kalup(kalup promjera 20 cm) peći na 180 C oko 15-20 min.
U međuvremenu pripremite kremu. Izmiksajte mascarpone sir sa šećerom, dodajte par kapi vanilije ekstrakta. Posebno izmiksajte vrhnje za šlag i dodajte u mascarpone. Na kraju dodajte jagode i želatinu i još jednom sve izmiksajte.
Kad je biskvit spreman razrežete ga ravnomjerno na pola i slažete red biskvita red kreme.

Dekoracija po želji.

Dobar tek!



Kuharica je nastala iz moje želje jer sam oduvijek voljela pomagati, a ono što znam uvijek rado dijelim s ostalima.
Htjela sam donijeti radost svima jer se još uvijek jako dobro sjećam svoje žalosti kad sam krenula s novom prehranom.
A, iskreno, nije bilo razloga jer sad mogu samo reći da uživam u svemu što izađe iz moje kuhinje.
Uživam u svojoj bezglutenskoj prehrani i svaki dan mi je kao jedan veliki blagoslov JER SAM ZDRAVA!



KORISNE INFORMACIJE :

Specijalizirana bezglutenska trgovina GlutenBio

ADRESA: Crvenog križa 33, Zagreb
KONTAKT: 01 5513 941
EMAIL: info@glutenbio.hr
WEB ADRESA: glutenbio.hr

Ukoliko imate bilo kakvo pitanje u vezi celijakije, alergije na pšenicu ili necelijakijsku osjetljivost na gluten od dijagnostike, pa do svakodnevnog života s celijakijom možete se obratiti Udruzi CeliVita – Život s celijakijom.

KONTAKT: 099 847 8865
WEB ADRESA: www.celivita.hr
EMAIL: zivotscelijakijom@gmail.com